

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN LANSIA DI PANTI
WREDHA PACITAN DAN DI MASYARAKAT DESA MBALONG
SIDOHARJO**



PUBLIKASI ILMIAH

**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

YURIKE DINAR PRACTICA

J120110038

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN LANSIA DI PANTI
WREDHA PACITAN DAN DI MASYARAKAT DESA MBALONG
SIDOHARJO**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

YURIKE DINAR PRACTICA
J120110038

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Yulisna Mutia Sari SST.FT, M.Sc (GRS)

NIK. 134

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN LANSIA DI PANTI
WREDHA PACITAN DAN DI MASYARAKAT DESA MBALONG
SIDOHARJO**

OLEH

YURIKE DINAR PRACTICA

J120110038

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Selasa, 10 Mei 2016
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Yulisna Mutia Sari SST.FT, M.Sc (GRS)
(Ketua Dewan Penguji)
2. Wahyuni, S.KM, S.Fis, M.Kes
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Umi Budi Rahayu, SST.FT., S.Pd., M.Kes
(Anggota II Dewan Penguji)

(.....)
(.....)
(.....)



Dekan,

Dr. Suwaji, M. Kes

NIK. 195

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang perlu diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacū dalam naskah dan di sebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada tidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Mei 2016



YURIKE DINAR PRASTICA
J120110038

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN LANSIA DI PANTI WREDHA PACITAN DAN DI MASYARAKAT DESA MBALONG SIDOHARJO

Yurike Dinar Prastica*, Yulisna Mutia Sari**, Maskun Pudjianto**

Mahasiswa S-1 Fisioterapi FIK UMS

**Staf pengajar FIK UMS

Abstrak

Kondisi kebugaran pada lansia adalah salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesehatan pada lansia. Dengan melakukan program atau aktivitas seperti olahraga maka dapat bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran tubuh, seperti fleksibilitas, kekuatan, ketahanan, rentang gerak, keseimbangan dan koordinasi otot yang lebih baik. Pada dasarnya tingkat kebugaran lansia yang ada di panti akan berbeda dengan tingkat kebugaran lansia yang berada di lingkungan masyarakat. Untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran lansia di panti wredha dan di masyarakat. Menambah ilmu pengetahuan mengenai bagaimana perbandingan tingkat kebugaran lansia di panti wredha dan di masyarakat. Jenis penelitian ini adalah penelitian *observasional*, dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel secara *Simple Random Sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel penelitian 30 responden. Pengukuran tingkat kebugaran lansia adalah dengan menggunakan *six-minute walk*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas data yaitu Uji *Shapiro Wilk test*. Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil analisis uji komperatif dengan uji *Mann Whitney* di peroleh nilai $p=0,028$. Nilai $p<0,05$ maka keputusan yang diambil adalah H_a ditolak yang artinya ada perbandingan tingkat kebugaran lansia di Panti Wredha Pacitan dan di Masyarakat Desa Mbalong Sidoharjo. Kesimpulan: Terdapat perbandingan tingkat kebugaran lansia di Panti Wredha Pacitan dan di Masyarakat Desa Mbalong Sidoharjo.

Kata Kunci: *Tingkat Kebugaran, Lansia, Panti Wredha dan di Masyarakat.*

Abstract

Fitness condition in the elderly is one of the indicators that can be used to determine the level of health in the elderly. By doing programs or activities like sports, it can aim to maintain or improve physical fitness, such as flexibility, strength, endurance, range of motion, balance and muscle coordination are better. Basically the fitness level of wredha elderly homes will be different fitness levels elderly residing in the community. To compare the level of fitness of the wredha elderly homes and in the community. Increase knowledge about how comparative level of fitness of the wredha elderly homes and in the community. The research kind in this research was *observasional* in the *Cross Sectional* research plan. Technically the taking of the sample in a manner *Simple Random Sampling* with criterion inklusion and eksklusion. The number sample of 30 respondents. Measuring the level of fitness of elderly is to use the *six-minute walk*. Analysis of the data in this study using a test that is test data normality *Shapiro Wilk test*. Result of the Research: Based on the analysis of comparative test with *Mann Whitney* test obtained value of $p = 0,028$. A $p \text{ value} < 0.05$ then the decision is H_a rejected, which means there is have comparison fitness levels in the wredha elderly homes Pacitan and in Mbalong Village Community Sidoharjo. Conclusion: There is a comparison of the level of fitness in the wredha elderly homes Pacitan and Mbalong Village Community Sidoharjo.

Keywords: Level Fitness, Elderly, Wredha Elderly Homes and In the Community.

1. PENDAHULUAN

Saat ini di Indonesia ada sekitar 10 juta orang (4,6 % dari jumlah penduduk) yang berusia di atas 65 tahun. Pada tahun 2020, diprediksi Indonesia akan mempunyai penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 18 juta jiwa orang (Wibowo dalam Harsuki, 2003). Usia manusia akan terus bertambah seiring berjalannya waktu. Manusia tentunya akan mengalami yang namanya penuaan. Secara kronologi,

manusia dapat dikatakan lanjut usia apabila umurnya sudah melampaui 60 tahun. Sedangkan lanjut usia dapat dikatakan potensial apabila lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang ataupun jasa (Bustanam, 2003).

Pada dasarnya tingkat kebugaran lansia yang ada di panti akan berbeda dengan tingkat kebugaran lansia yang berada di lingkungan masyarakat. Lansia di panti wredha akan dijaga kebugarannya baik dengan melakukan olahraga, asupan makanan ataupun aktivitas sehari-hari. Meski sangat baik bagi lansia, hendaknya perlu memperhatikan jenis olahraga yang dijalannya. Seperti olahraga yang tidak membahayakan kondisi fisik lansia itu sendiri, seperti senam lansia atau jalan pagi. Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Giriwijoyo dan Muchtamaji, 2005).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran lansia di panti wredha dan di desa.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *observasional*, dengan pendekatan *cross sectional*. desain penelitian menggunakan data yang menyangkut variabel bebas dan terikat. Populasi penelitian ini lansia di Panti Wredha Pacitan 30 responden dan Masyarakat di Desa Mbalong Sidoharjo 30 responden.

Kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga tetap dapat melakukan aktivitas fisik lainnya (Situmorang, 2012). Lansia di panti wredha Tingkat kebugaran lansia yang berada di panti wredha adalah ukuran kemampuan lansia dalam melakukan kegiatan yang ada di panti dan dapat ditentukan dengan memeriksa tekanan darah, denyut nadi, pernafasan. Dengan melakukan olahraga jalan santai ataupun senam bugar yang dilakukan 2 kali seminggu.

Lansia di masyarakat Tingkat kebugaran lansia yang berada di Desa Mbalong Sidoharjo Kabupaten Pacitan adalah sesuai dengan aktivitas yang dilakukan lansia di masyarakat. Seperti lansia mengatur jadwal untuk olahraga ataupun mengikuti kegiatan posyandu yang ada di sekitarnya.

Uji Jalan 6 Menit adalah alat yang digunakan untuk pelaksanaan ini adalah pengukur jarak, lintasan yang datar dengan panjang kaki 25 meter dan alat tulis untuk mencatat waktu. Cara pelaksanaannya adalah sebelum melakukan test lansia di lakukan test kesehatan seperti tensi, berat badan dan tinggi badan. Lansia diberi aba-aba oleh petugas bagaimana cara melakukan test dan setelah lansia memahami lansia berjalan sejauh mungkin selama 6 menit. Apabila lansia merasa kelelahan lansia dapat beristirahat dan dapat melanjutkan kembali apabila waktunya masih. Petugas menunggu peserta tes dan mencatat sejauh mana peserta berjalan selama 6 menit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai rata-rata jalan 6 menit pada lansia masyarakat desa sebesar 365.40 meter, sementara rata-rata jalan 6 menit pada lansia yang tinggal di panti wredha sejauh 333.96 meter. Terdapat selisih 31,44 meter kemampuan lansia dalam berjalan selama 6 menit, dengan demikian dapat diterjemahkan bahwa tingkat kebugaran lansia di desa lebih baik dari pada tingkat kebugaran lansia yang tinggal di Panti Wredha Pacitan.

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan responden berjalan 6 menit diketahui pada kelompok responden yang tinggal di desa menempuh sejauh 347-387 meter (63,3%) sementara pada responden yang tinggal di panti wredha sejauh 328-353 meter (50%). Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain gaya hidup seperti konsumsi pangan, pola aktivitas, kebiasaan merokok dan jarang melakukan olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata kemampuannya berjalan selama 6 menit pada responden yang tinggal di desa adalah 365.40 meter, sementara responden yang tinggal di panti wredha rata-rata menempuh 333,96 meter. Hasil analisis uji statistik juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran antara lansia di desa dengan lansia yang tinggal di panti wredha dengan

$p < 0,028$. Data penelitian yang baik adalah data yang mempunyai nilai yang menyebar, yaitu data terkecil sampai data terbesar. Tidak mengumpul dalam suatu daerah tertentu.

Data kemampuan berjalan pada lansia yang tinggal di panti wredha diketahui rata-rata berjalan sejauh 333,96 meter. Meskipun dalam test berjalan dengan lintasan jalan yang rata, namun kemampuan responden yang tinggal di panti masih lebih rendah dari pada kemampuan berjalan dari responden yang tinggal di desa. Kegiatan yang ada di panti seperti olah raga seperti senam bugar ataupun aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani tidak dilakukan secara maksimal, artinya bisa jadi dalam melakukan olah raga tidak dilakukan dengan sungguh-sungguh (Ganong, 2001).

3.1 Jenis kelamin

Tabel 1 Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Responden desa		Responden panti	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Laki-laki	14	46.7	13	43.3
Perempuan	16	53.3	17	56.7
Total	30	100.0	30	100.0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui presentase responden baik dari desa maupun responden dari panti lebih banyak perempuan, masing-masing 53,3% dan 56,7%.

3.2 Usia

Tabel 1 Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia

Usia	Responden desa		Responden panti Wredha	
	Jumlah	%	Jumlah	%
63-68 tahun	11	36.7	12	40.0
69-74 tahun	10	33.3	10	33.3
75-80 tahun	9	30.0	8	26.7

Usia	Responden desa		Responden panti Wredha	
	Jumlah	%	Jumlah	%
63-68 tahun	11	36.7	12	40.0
69-74 tahun	10	33.3	10	33.3
75-80 tahun	9	30.0	8	26.7
Total	30	100.0	30	100.0

Tabel 2. menunjukkan responden dari desa m⁷ esponden panti wredha paling banyak pada rentang usia 63-68 tahun masing-masing 36,7% dan 40%. Usia responden antara 75-80 tahun paling sedikit masing-masing 30% dan 26,7%.

3.3 Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 3. Karakteristik responden penelitian menurut IMT

IMT	Responden desa		Responden panti Wredha	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Normal	26	86.7	17	56.7
Tidak normal	4	13.3	13	43.3
Total	30	100.0	30	100.0

Tabel 4.3 diketahui IMT responden banyak yang normal masing-masing 86,7% dan 56,7%, sedangkan responden dengan IMT tidak normal sebesar 13,7% dan 43,3%. Nilai normal IMT adalah 18,5-22,9 kg/m², sedangkan IMT tidak normal apabila nilai pengukuran dengan nilai 18,5 kg/m² atau diatas 18,5 kg/m² (Geffan, 2000).

3.4 Hasil Pengukuran Jarak Tempuh 6 Menit

Tingkat kebugaran responden dengan cara mengukur kemampuan berjalan selama 6 menit dengan perhitungan waktu 6 menit menggunakan alat *stopwatch*. Responden diminta berjalan pada lintasan yang telah dibuat oleh peneliti. Sepanjang lintasan diberikan tanda tiap 10 meter untuk memudahkan peneliti dalam menghitung jarak tempuh lansia berjalan selama 6 menit.

Tabel 4 Karakteristik responden penelitian berdasarkan jarak tempuh 6 menit

Jarak tempuh	Responden desa		Jarak Tempuh	Responden panti wredha	
	Jumlah	%		Jumlah	%
306-346 m	5	16.7	276-301 m	2	6.7
347-387 m	19	63.3	302-327 m	13	43.3
388-428 m	6	20.0	328-353 m	15	50.0
Total	30	100.0		30	100.0

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang tinggal di desa dalam melakukan test berjalan selama 6 menit diketahui jarak tempuh terpendek adalah 306 meter dan terjauh 428 meter. Responden banyak berjalan dalam jarak antara 347 sampai 387 meter. Responden yang tinggal di panti wredha menunjukkan kemampuan berjalan 6 menit adalah jarak terpendek adalah 276 meter dan terjauh 353 meter. Responden panti lebih banyak berjalan dalam jarak antara 328 meter dan 353 meter.

3.5 Uji normalitas data

Tabel 5. Hasil uji normalitas data penelitian

Variabel	P	Kesimpulan
Kebugaran lansia desa	0.282	Normal
Kebugaran lansia panti	0.304	Normal

Tabel 5 menunjukkan data penelitian kebugaran lansia desa dan lansia panti mempunyai signifikansi $p > 0,05$ artinya bahwa sebaran data jarak tempuh (satuan meter) baik nilai terkecil maupun terbesar tidak mengerucut pada salah satu sisi yang mendekati nilai 0,05 (lampiran), namun karena data penelitian dari tiap sampel < 50 orang, maka uji hipotesa penelitian menggunakan uji non parametric komparatif 2 sampel tidak berhubungan (*Mann Whitney Test*).

3.6 Uji homogenitas

Tabel 6. Hasil uji homogenitas

Variable	P	Kesimpulan
Tingkat Kebugaran	0 .651	Seimbang

Tabel 4.6 memperlihatkan data tingkat kebugarandiperoleh nilai signifikansi $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan data tingkat kebugaran kelompok subyek dari desa dan lansia yang tinggal di desa dalam keadaan seimbang.

3.7 Perbedaan kebugaran lansia antara yang tinggal di desa dengan lansia yang tinggal di panti

Tabel 7. Perbedaan kebugaran lansia di panti dan di desa

Kebugaran	Mean	SD	p	Keputusan
Lansia dari desa	365.40	30.39	0.028	Ho ditolak
Lansia dari panti Wreda	333.96	24.85		

Berdasarkan tabel 4.7 diperoleh data rata-rata kemampuan jalan subyek dari desa sejauh 365.40 ± 30.39 meter sementara subyek dari desa sejauh 333.96 ± 24.85 meter. Hasil uji statistic *Mann-Whitney* dengan nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$), dan hipotesa yang diambil adalah H_0 ditolak. H_0 ditolak mempunyai arti terdapat perbedaan tingkat kebugaran lansia di Panti Wredha Pacitan dan di Masyarakat Desa Mbalong Sidoharjo. Nilai rata-rata jalan 6 menit pada lansia masyarakat desa sebesar 365.40 meter, sementara rata-rata jalan 6 menit pada lansia yang tinggal di panti Wredha sejauh 333,96 meter. Dengan

demikian lansia yang tinggal di desa mempunyai tingkat kebugaran yang lebih baik dari pada kebugaran lansia yang tinggal di Panti Wredha Pacitan.

4 PENUTUP

Kesimpulan dari hasil analisa dan perhitungan uji statistik, dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat kebugaran lansia di Panti Wredha Pacitan dan di Masyarakat Desa Mbalong Sidoharjo.

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadikan acuan bagi peneliti berikutnya dan peneliti lain dapat menambah jumlah responden penelitian. Selain itu penelitian juga dapat menambah variabel untuk penelitian, seperti berhubungan dengan kebugaran, seperti riwayat merokok, status gizi sehingga diharapkan diperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam dan variatif.

5 DAFTAR PUSTAKA

- Bustaman, Amrum. 2003. *Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Darmojo dan Martono. 2002. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* Edisi ke 2. Jakarta. Balai Penerbit FKUI : hlm 3, 4, 74, 75, 76, 537, 538, 542, 578.
- Darmojo, B dan Hadi, M. 2008. *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Manual Latihan Fisik Untuk Usia Lanjut*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2002.
- Ganong, W.F., 2001. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nugroho, W. 2008. *Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Medical Book.
- Permasih, Dewi; et al., 2001. Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani *Buletin Penelitian Kesehatan*. Vol. 29 No. 4.
- Pudjiastuti, Sri Surini dan Budi Utomo. 2003. *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Supriyanto, Agus. 2004. *Olahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan Volume 3, Nomer 2, Agustus.